

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 64 (1986)  
**Heft:** 1

**Rubrik:** Rund ums Geld : vom Leben auf Sparflamme

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.11.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Trudy Frösch-Suter

## Vom Leben auf Sparflamme

Bei vielen Senioren tritt nach der Pensionierung eine Art Lebensangst zutage. Die Angst vor der Zukunft, die uns Schlimmes – wir denken an akute Krankheit, chronische Leiden, Abhängigkeit, Verarmung – bringen könnte, zeigt sich dann oft in einer übertriebenen, meist unnötigen Sparsamkeit.

### Alt ist, wër an der Vergangenheit mehr Freude hat als an der Zukunft

Wie wahr! Wie viele, wirklich unnötige Sorgen machen sich oft ältere Leute. Der folgende Briefauszug von Frau Z. G. zeigt uns die Belastung durch übertriebenes Sparen und Sorgen: *«Was mich plagt und fast krank macht, ist das ständige Mahnen meines Mannes, welcher mir seit über vierzig Jahren predigt: Wir müssen sparen! Seiner Ansicht nach gehen wir schlimmen Zeiten entgegen. Wir sind 76 und 74 Jahre alt, haben ein monatliches Einkommen von über Fr. 3000.– bei einem niedrigen Hauszins. Unser Vermögen ist in all den Jahren auf gut Fr. 200 000.– angewachsen. Ich muss zum Arzt wegen der Nerven.»*

### Lebensangst?

Wie viele, unnötige Sorgen machen wir uns doch für morgen, statt froh das Heute zu geniessen, glücklich und zufrieden über all das, was wir noch erleben dürfen. Sind die Ängste beim oben genannten Ehepaar völlig unbegründet, ja sogar krankhaft, kann man Frau K. S. in D. eher begreifen. Sie schreibt uns:

*«Ich gelange mit einer kleinen Bitte an Sie. Schon oft habe ich Aufstellungen von grösseren Renten gelesen. Mich würde ein Budget mit kleiner Rente interessieren. Ich bin alleinstehend und habe eine Rente von Fr. 1242.–, Mietzins Fr. 470.–, Krankenkasse Fr. 110.– plus das Übliche wie: Haushalt, Taschengeld, Telefon usw.».*

Leider sind diese Angaben für eine persönliche Budgeterstellung ungenügend. So fehlen die sehr wichtigen Angaben über Steuern, über vorhandenes Vermögen (sehr wichtig), über Versicherungen usw. Frau H. B. in Z. macht genauere Angaben. Sie schreibt:

*«Was mache ich falsch, dass ich mein Geld aufbrauche, ja sogar jedes Jahr ca. Fr. 2000.– von meinem wenigen Ersparten brauche? Die Wohnung möchte ich nicht aufgeben, denn ich bin seit 24 Jahren hier, und meine jüngste Tochter lebt gleich nebenan. Wie kann ich ruhig in die Zukunft sehen? Ich war zeit meines Lebens nie verwöhnt und musste immer die Starke sein (geschieden). Jetzt bin ich oft ängstlich und mutlos. Was könnte ich ändern?»*

### Budgetvorschlag:

Mietzins	Fr. 600.–
Strom (sehr wenig)	Fr. 15.–
Telefon, Radio, TV	Fr. 55.–
Krankenkasse	Fr. 110.–
Versicherung	Fr. 20.–
	<b>Fr. 800.–</b>
Haushaltungsgeld inkl. Nebenkosten	Fr. 600.–
Total	<b>Fr. 1400.–</b>
Zur freien Verfügung	<b>Fr. 474.–</b>

Liebe Frau Hulda (Name geändert), Sie sollten sich vor allem die Fr. 800.– merken, welche für die festen Ausgaben reserviert bleiben müssen (auf dem Konto belassen, bis eine Zahlung fällig wird). Für den Haushalt rechnen Sie pro Tag Fr. 20.–. Diese Zahl ist leicht zu merken und leicht zu überprüfen. Geben Sie weniger aus, kommt das Geld in ein Extrakässeli (bei Mehrausgaben wird mit dem Extrageld ausgeglichen). So können Sie sich unbeschwert ein Auswärtsessen mit Bekannten (Seniorenmittagstisch) leisten und bleiben doch im Rahmen, denn Sie haben noch Fr. 474.– zur Verfügung. Da der Vermögenszins-ertrag für die Steuern und Ferien ausreichen dürfte – Zinserträge gehören im Alter ins Haushaltbudget zum Verbrauchen – sollten Sie jetzt

nur darauf achten, dass ein bestimmter Betrag für Geschenke und Gaben eingehalten wird. Am besten wird es sein, wenn am Monatsanfang etwa eine Hunderternote extra für «Gute Taten» in ein Couvert gelegt wird. Da Sie in dieser Beziehung gerne ein zu «weites» Herz haben, macht Ihnen sonst der Vermögensverbrauch Sorgen. Von den restlichen Fr. 374.– legen Sie nochmals eine Hunderternote für «Unvorhergesehenes» weg. Brauchen Sie das Geld bis am Monatsende nicht, leisten Sie sich etwas Schönes. Nicht wahr, wir sind uns einig, dass die Kinder, meist in recht guten finanziellen Verhältnissen lebend, unser mehr oder weniger grosses Erbe nicht so dringend nötig haben, vielmehr wünschen sie, dass es Vater und Mutter gut gehe. Sie haben nach meinem Vorschlag noch Fr. 274.– als Taschen- und Kleidergeld zur freien Verfügung übrig. Wieviel Spass kann es doch machen, für ein neues Kleid oder sogar für einen Mantel davon zu «hüseln». «Öfters etwas Neues» kann auch für uns Senioren bis ins hohe Alter sehr vergnüglich sein. Ich wenigstens fühle mich nach dem Kauf eines neuen Kleidungsstückes sehr aufgestellt und – vergnügt, verjüngt.

### Glück ist, was jeder sich als Glück gedacht

Es gibt im Leben eines jeden Menschen, ob reich oder arm, «Tage, von denen wir sagen, sie gefallen uns nicht»! Auch die Angst gehört zum Menschen, doch hat er Verstand, sie zu meistern, indem man intensiv nach den Gründen der Angst sucht und diese dann zu beseitigen vermag.

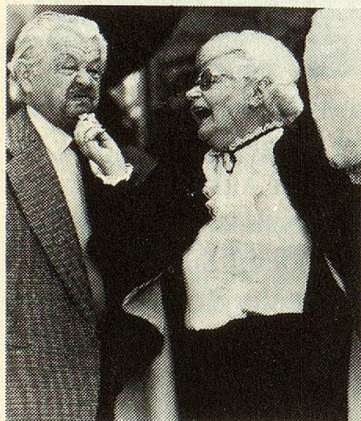
Alleinstehende Frauen, die vielfach mit einem kleinen Verdienst nur niedrige AHV-Beiträge bezahlen, sind im Alter benachteiligt. Es gibt jedoch Ergänzungsleistungen (gesetzlich verankert, also kein Almosen), es gibt fast 100 Pro Senectute-Beratungsstellen und in jeder Gemeinde AHV-Zweigstellen, an die sich jeder

Rentner wenden kann. Der Kontakt mit Gleichaltrigen (Seniorentreffen) hilft uns, manche Tage zu verschönern. Meine Erfahrung zeigt deutlich, dass Menschen, welche mit ihren Finanzen gezielt umgehen, auch in anderen Lebensbereichen Ziele anvisieren, um sie dann möglichst zu verwirklichen. Dabei kommt es nicht auf die Höhe der verfügbaren Mittel, sondern allein darauf an, was man daraus macht. So meine ich denn, liebe Frau Hulda, dass Sie sich dazu einstellen sollten, nicht nur mit gutem Gewissen die Zinsen, sondern darüber hinaus auch etwa  $\frac{1}{15}$  Ihres Kapitals zu verbrauchen, dies mit gutem Gewissen, wenn es sich als wünschbar erweist.

### Kein Geld mehr in 20 Jahren?

*«Ihre Antwort an E.R. in Nr. 5 der «Zeithupe» veranlasst mich zu einigen Bemerkungen: Sie schreiben, dass für Steuern, Feriengeld und grössere Ausgaben jährlich etwa  $\frac{1}{20}$  des Kapitals zu verwenden sei. Das hätte zur Folge, dass nach 20 Jahren überhaupt nichts mehr vorhanden wäre. Was geschieht, wenn die Eheleute das 85. Lebensjahr überleben? Und schliesslich, welche Überlegungen führen Sie dazu, die Steuern grundsätzlich zulasten des Kapitals bezahlen zu lassen? Hier handelt es sich doch auch um feste Ausgaben wie Zins, Versicherungen usw. Für eine Aufklärung wäre ich Ihnen dankbar.»*

Lieber Herr K. Sch., das Wort «grundsätzlich» verwende ich sehr sparsam, denn jeder Fall muss in der Budgetberatung gesondert behandelt werden. Meist ist dort, wo ich die Steuern nicht ins Budget (mit eher bescheidenem Einkommen) nehme, ein mehr oder weniger grosses Vermögen im Hintergrund. Die daraus resultierenden hohen Steuern (Kapitalertrag – Progression!) sollen deshalb nicht am Munde abgespart werden, denn, ich wiederhole es gerne nochmals: Wir sparen, um im Alter etwas besser leben zu kön-



### Von der Angst, nicht rechtzeitig auf die Toilette zu kommen. Oder Inkontinenz macht einsam.

Es sind die kleinen heiteren Geschichten, die das Leben schreiben. Viele Leute verzichten darauf, weil sie an ihrer eigenen Geschichte, der Inkontinenz, zu leiden haben. Sie leben mit der Angst, nicht rechtzeitig auf die Toilette zu kommen, ziehen sich aus dem aktiven Leben zurück und vereinsamen.

Das muss nicht sein. Und weil mit TENAFORM niemand etwas merkt, wenn das Malheur passiert, können Sie unbeschwert und sicher den Alltag geniessen. Immer. Überall. Auch sind Sie mit Ihrem Problem nicht

allein. Reden Sie darum mit unserer Inkontinenz-Beraterin Schwester Anna. Gerne schickt sie Ihnen mehr Information oder eine Musterpackung mit Einlagen. Beides gratis. Sie freut sich auf Ihren Anruf!

**Inkontinenz-Beratungsdienst: 01 840 3660**

# TENAFORM

Aktiv das Leben geniessen: Mit TENAFORM

Mölnlycke AG · Althardstr. 195  
8105 Regensdorf · Tel. 01 840 36 60

nen als die «Bruchigen»! Und nicht in erster Linie, um den Nachkommen ein möglichst intaktes, grosses Erbe zu hinterlassen. Das ist meine Meinung. Vielleicht haben Sie da eine andere. Was nun das genannte Ehepaar betrifft, scheinen Sie zu vergessen, dass noch eine Liegenschaft mit sehr niedriger Belastung vorhanden ist. Ein Haus ist schon heute bald eine halbe Million wert (in den kommenden Jahren vermutlich noch mehr). Das Ehepaar hat also eine recht gute «Rückendeckung». Oder finden Sie nicht? Die Pensionspreise in den Alters- und Pflegeheimen werden aufgrund der vorhandenen finanziellen Unterlagen (Steueramt) festgelegt. Ist dies ein Grund, sein Vermögen unangetastet zu lassen? Meine Aufgabe besteht auch darin, den Leuten im dritten Lebensalter nicht noch zusätzlich Angst vor der Zukunft zu machen, sondern ihnen diese zu nehmen. Wir sorgen uns ohnehin zu viel. Sind wir hier einer Meinung?

### Unerschöpfliches Thema: Das Kostgeld

Frau A. B. schreibt: Ich möchte Sie um Rat bitten: Meine Mutter, 90 Jahre alt, wohnt bei meinem verheirateten Bruder. Sie bewohnt im Einfamilienhaus ein selbst möbliertes Zimmer ohne jeden Komfort. Das heisst, sie muss das Wasser in der Küche holen. Bis jetzt hat die Mutter Fr. 300.– Kostgeld im Monat bezahlt. Wieviel sollte sie bezahlen, dass es richtig ist? Hier ihr Budget:

Kost und Logis	Fr. 300.—
Krankenkasse	Fr. 131.80
Selbstbehalt Krankenkasse	Fr. 20.—
Apotheke	Fr. 56.—
Mobiliarversicherung	Fr. 3.20
Steuern	Fr. 12.—
Geschenke	Fr. 150.—
Spesen für Auto	Fr. 120.—
Coiffeur, Toilettensachen	Fr. 20.—
Kleider, Schuhe	Fr. 30.—
<b>Total</b>	<b>Fr. 843.—</b>
AHV und Ergänzungsleistungen	Fr. 1103.—

*Antwort:* Ich greife drei Zahlen aus obigem Budget heraus:

Kostgeld Fr. 300.–

Geschenke Fr. 150.–

Autofahrten mit dem Sohn (nicht Kostgeber) Fr. 120.–

Sie versuchen, mir auf sehr ausführliche Art beizubringen, dass Ihre Mutter mit 90 Jahren und

gelegentlichen Hilfeleistungen im Haushalt mit Fr. 300.– Kostgeld eigentlich mehr als genug bezahle. Ich aber mache mir meinen Vers auf das eingesandte Budget (und Sie, liebe Leser, was meinen Sie dazu?). Die Fr. 300.–, so würde ich meinen, decken gerade die Wohnkosten (Wohnungsanteil, Heizung, Strom, Wasser, Telefonbenützung usw.), aber genügen niemals als Haushaltbeitrag. Statt grosszügig Geschenke zu machen, dem Jüngsten «Liebesdienste» gelegentlich zu entschädigen, meine ich, dass jeder Mensch, alt oder jung, in allererster Linie für seine Grundbedürfnisse (Wohnung, Essen) aufgenommen sollte. Ihre Mutter spart seit vielen, vielen Jahren am falschen Ort: am Kostgeld. Bezeichnenderweise erhalten die «andern» Geschenke, der Kostgeber wird mit einem Trinkgeld abgespeist. Statt sich für ein einigermaßen angemessenes Kostgeld stark zu machen, versuchen Sie, als Aussenstehende, mich zu beeinflussen, dass ich die dreihundert Fränkli sanktioniere. Ihre betagte Mutter braucht neben Wohnung, Nahrung, Wäschebesorgung, Putzen des Zimmers usw. auch stete Betreuung, eine oft schwere Belastung, besonders für Ihre Schwägerin. Das muss man klar sehen. So empfehle ich denn, dass Sie sich aufgrund der Ihnen zugeschickten Kostgeldberechnungen für ein anständiges Kostgeld einsetzen. Macht Ihre Mutter eine Mietzinsentschädigung geltend, dürfte die Ergänzungsleistung steigen. Es bedrückt mich, wie schon so oft, zu hören, dass derjenige, welcher einem Elternteil ein Daheim bietet, am kürzeren Hebelarm sitzt. Ihm gegenüber ist man nämlich am geizigsten.

Bis zum nächsten Mal

*Ihre Trudy Frösch-Suter  
Budgetberaterin*

**Für Ihre besten Jahre**  
**Arterosan**

mit viel  
**Knoblauch-**  
**Kraft**

und Weissdorn,  
Melisse, Baldrian



In Apotheken  
und Drogerien.

**Ihrer Vitalität zuliebe**